

# PARA ENTRENAR

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL COVID-19

## NOS PROTEGEMOS

### 1. LÁVATE LAS MANOS

Frecuentemente con agua y jabón.  
Cuando sea necesario usa solución  
hidroalcohólica para desinfectar tus  
manos.



### 2. CÚBRETE AL TOSER O ESTORNUDAR

Boca y nariz, siempre con EL CODO o un  
PAÑUELO.



### 3. MANTÉN LA DISTANCIA

En zonas de mucho tránsito, baños y  
vestuarios.



### 4. NO DES LA MANO

Evita todo contacto físico que favorezca  
el contagio.



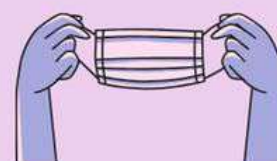
### 5. SI TIENES SÍNTOMAS, QUÉDATE EN CASA

Respetar la salud de los demás  
compañeros y no acudas a entrenar.  
En caso de tener síntomas, llama al 112  
o al 900 102 112 para recibir instrucciones.



### 6. RECUERDA USAR LA MASCARILLA

Siempre que estés fuera del espacio de  
práctica deportiva y cuando no se pueda  
mantener la distancia de seguridad.



# PARA ENTRENAR

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL COVID-19

## NOS PROTEGEMOS

### 7. MÁXIMO 6 PERSONAS EN LA INSTALACIÓN

Los grupo de entrenamiento serán de 5 patinadores y un entrenador, siempre manteniendo la distancia de seguridad



### 8. ACCESO Y SALIDA DE INSTALACIONES

Se accederá al polideportivo por la puerta principal (taquillas) 10 min antes de la hora de entrenamiento.

VE DIRECTAMENTE A LA PISTA

La salida se realizará por la puerta de carruajes, máximo 5 min después de finalizar el entrenamiento.



### 9. VEN PREPARADO PARA ENTRENAR

Los patinadores deberán ir vestidos con la ropa de entrenar desde casa, para evitar usar los vestuarios.



### 10. NO COMPARTAS TU MATERIAL

Cada patinador debe ser responsable de llevar su propio material.

No olvides traer tu botella de agua



### 11. DESINFECTA EL MATERIAL

Después de cada entrenamiento desinfecta bien todo el material que hayas utilizado.



### 12. USO DE ASEOS

Unicamente podrán usarse los aseos situados junto a la pista central de tenis.

Solo podrán ser utilizados por una persona.

Los vestuarios de las instalaciones permanecerán cerrados.

